

手指のしびれ・痛み



手指のしびれや痛みはなぜ起こる？



手や手指のしびれ・痛みが起こると、日常生活に支障をきたすこともあります。一時的な症状で治まることもありますが、重篤な病気がかくれている場合もあり注意が必要です。

「手指のしびれ・痛み」が起こる主な病気

けんしょう

腱鞘炎



指を動かすと違和感がある

手指の付け根が痛い

ひっかかる感じや跳ねる感じがする

→P3

しゅこんかん

手根管症候群



明け方に手指がしびれたり痛くなる

親指から薬指までがしびれる

ボタンがかけにくい

→P4

変形性関節症



ふたを開ける動作で指が痛くなる

親指の付け根が痛い

関節が変形している

→P5

きょうかくでぐち

胸郭出口症候群



洗濯物を干すなど腕を上げる時に腕や手指が痛くなる

腕や手が冷たく感じる

→P6

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



他にもある「しびれ・痛み」の原因

・ 血液の供給不足

血液の流れが悪く供給が不足すると、手がしびれることがあります。

血液の流れが悪くなる原因には

- ・ 強いストレス
- ・ 睡眠不足や不規則な生活などによる自律神経の乱れ
- ・ 運動不足 などがあります。

・ 熱中症

熱中症の初期症状として、手のしびれが現れることがあり、頭痛・めまい・倦怠感などを伴います。

・ 食中毒

食中毒は胃腸の症状だけではなく、唇や手足のしびれ・幻覚などの神経症状が現れることがあります。

こんな病気が潜んでいる可能性も

・ 首の病気

首の骨の変性により首の神経が圧迫され、頰椎症や頰椎椎間板ヘルニアが起こると、手や指のしびれが現れることがあります。

・ 脳卒中

脳の血管が狭くなったり破れたりすると、一時的に手足のしびれや麻痺が起こることがあります。片側だけがしびれたり力が抜けて、すぐに治まることもあります。(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など)

・ 糖尿病

糖尿病神経障害では、初めに足の先のしびれが多く見られます。手のしびれは指先から徐々に範囲が広がるのが特徴です。

・ うつ病

高齢の方のうつ病では、だるい・眠れない・食欲がない・いつも気が滅入るなどの症状の他に、しびれ・ふらつき・腰痛なども現れやすくなります。

※上記の他、「多発性硬化症」「パニック障害」などの可能性もあります。

腱鞘炎

.....けんしょうえん.....
手首・指の付け根が痛む

症状

指の付け根が痛くなったり、指を動かすと違和感が現れます。悪化すると手を使うことが困難になり、日常生活に支障をきたすこともあります。



- 指の付け根が痛い
- 指を動かす時に違和感やこわばりがある
- 指を曲げ伸ばしすると、ひっかかる感じや跳ねる感じがする(ばね指)

原因

指や手首にある「腱鞘」に炎症が生じる病気です。腱鞘の中には「腱」というひも状の組織が通っています。指を動かす時には腱鞘の中を腱が往復するように動きますが、その際に腱鞘と腱がこすれ合って炎症が生じることがあります。



腱鞘炎になりやすいのは

- ・ 手指をよく使う方
- ・ 糖尿病の方
- ・ 更年期以降の女性 など

治療

指をよく使うほど悪化する傾向があるため、早めに受診して適切な治療を受けましょう。



ゆっくり握ったり開いたりする

●薬物療法

炎症と痛みを鎮める湿布薬や塗り薬で治療します。症状が進んでいる場合は、炎症を抑える薬を腱鞘に注射します。

●運動(軽症の場合)

40℃くらいの湯の中で温めながら手指を動かす運動が効果的です。1本ずつ指を伸ばす



●装具

症状が長い期間続いて関節が硬くなっている場合は、専用の装具で固定することもあります。

- ・ 薬物療法などで効果が得られない時
- ・ 繰り返し腱鞘炎が起こる時
- ・ 糖尿病で薬物療法を受けられない方

●手術 腱鞘を切開する手術などがあります。

手根管症候群

……しゅこんかんしょうこうぐん……

手の小指以外がしびれる

症状

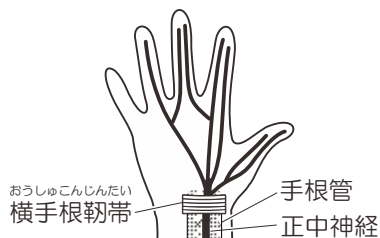
手の親指から薬指にかけてしびれます。悪化すると感覚がなくなったり、物をつまむ動作が困難になります。明け方に起こるしびれや痛みで目を覚ますことがあります。



- 手の小指以外の指がしびれる
- 明け方にしびれることが多い
- 物をうまくつかめず、ボタンがかけにくい
- 手を振ると、しびれがやわらぐ

原因

親指から薬指までの感覚や動きに関わっている神経を「正中神経」と言い、手首にある「手根管」を通っています。何らかの原因で手根管が圧迫されると、親指から薬指にかけてしびれが起こったり感覚が鈍くなったりします。



手根管症候群になりやすいのは

- ・手首を骨折したことがある方
- ・関節リウマチの方
- ・糖尿病の方 ・透析を受けている方
- ・更年期以降の女性 など

治療

物をつかむ動きが困難になるほど症状が進行する前にできるだけ早く気づき、治療を始めることが大切です。

●薬物療法

炎症と痛みを鎮める湿布薬を 사용합니다。神経を修復するビタミンB12を服用することもあります。痛みが強い場合は炎症を抑える薬を手根管に注射します。

●装具

手から腕にかけて専用の装具で固定し、正中神経の圧迫を防ぎます。

- ・薬物療法や装具で効果が得られない時
- ・親指の付け根の筋肉が痩せている方

●手術

正中神経の圧迫をなくするため、横手根靭帯を切り離す手術などがあります。

変形性関節症

……へんけいせいかんせつしょう……

ふたを開ける時に痛む

症状

ビンのふたを開ける、雑巾を絞るなどの動作をする時に手指が痛みます。進行すると親指の付け根などの関節が変形したり、一部がコブのように腫れてしまいます。

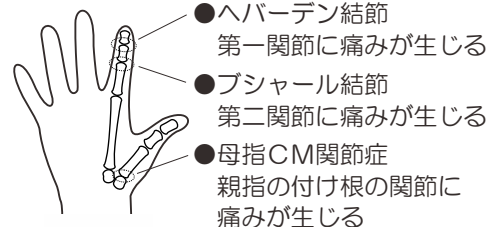


- ふたを開けるなどの動作で手指が痛くなる
- 指の関節や親指の付け根が痛い
- 関節が変形して曲がっている

原因

指の骨を覆う軟骨がすり減って骨と骨がぶつかり、痛みが生じます。次第に関節の噛み合わせが悪くなって亜脱臼（関節が外れかかった状態）になり、関節が変形してきます。

《手指の変形性関節症の種類》



変形性関節症になりやすいのは

- ・手指の関節を長年使っている方
- ・高齢の方
- ・関節リウマチの方
- ・手指を骨折したことがある方

変形性関節症は手指だけでなく全身のあらゆる関節に起こります。

治療

動かす時に痛みを感じるだけなので、受診のタイミングが遅れることもあります。変形した関節は放っておいても元に戻りません。適切な治療を早期に始めることが大切です。

●薬物療法

痛みや腫れなどの症状をやわらげる飲み薬や、炎症を抑える注射をします。

●テーピング・装具

ヘバーデン結節と母指CM関節症はテーピングや装具で固定し安静にします。ブシャール結節は固定せず、できるだけ動かします。

- ・薬や固定などの治療をしても効果が得られない時

●手術

関節の骨の一部を削る手術や関節を固定する手術などがあります。

胸郭出口症候群

…きょうかくでぐちしょうこうぐん…

腕を上げるとしびれる

症状

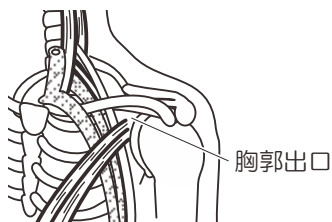
腕を上げる動作をすると、肩・腕・肩甲骨周辺や手指がしびれたり、ビリビリとした痛みが生じます。握力や感覚が低下して細かい作業がしにくくなります。



- 洗濯物を干す時に腕や手指が痛くなる
- つり革につかまるのがつらい
- 腕を上げると手のひらが白くなる
- 腕や手が冷たく感じる

原因

鎖骨・肩周辺の「胸郭出口」という神経や血管の通り道が圧迫されてしまい、腕や手指のしびれ・だるさが現れます。肩周辺の筋力が弱く、腕が下に引っ張られて圧迫する「牽引型」と、筋肉が発達しているために神経や血管を圧迫する「圧迫型」があります。



胸郭出口症候群になりやすいのは

- ・肩が下がり背中が丸まっている方
- ・肩甲骨周辺の筋力が弱い方
- ・肩や胸の筋肉を鍛えている方
- ・重い荷物を運ぶ作業をする方

治療

鎖骨周辺の末梢神経や動脈・静脈が圧迫されていると手指に重大な損傷を与える恐れもあります。しびれなどの症状が続く場合は速やかに受診しましょう。

●体操・運動療法

医師の指導によるストレッチなどを行い、時間をかけて治療します。

●薬物療法

痛みが強い場合は、神経を遮断して痛みを鎮める注射をします。

・体操や運動療法、注射などで効果が得られない時

●手術

胸郭出口を広げる手術などがあります。

がまんしないで早めに受診を

手のしびれや痛みを感じたら、自己判断で対処せず症状がひどくなる前に受診することが大切です。



受診の際に伝えるポイント

あてはまる項目に○をつけるか()に記入しましょう

症状	【しびれ】ジーン <input type="checkbox"/> ビリビリ <input type="checkbox"/> 【痛み】鈍い痛み <input type="checkbox"/> 鋭い痛み <input type="checkbox"/>
どんな時に	明け方 不定期 何かの動作をした時 ()
いつ頃から	今日から () 日前頃から かなり前から
どの部位	手全体 指の付け根 関節 () 両手 右側のみ 左側のみ ()
症状の程度	【しびれ】強い 弱い () 【痛み】強い 弱い ()
手指以外の症状	あり () なし
その他	症状はすぐに治まる など ()

注意が必要な症状

※症状や病名は参考であり一例に過ぎません。正確な原因を知るためには受診が必要です。

- 突然、片側だけにしびれが現れる
- 口の周りなどにもしびれが現れる

「脳卒中」の可能性

- 手と唇にしびれが現れる
- 息切れしやすい 飲み込みにくい

「低カルシウム血症」の可能性

- 手足のしびれが突然現れ、数分で治まる
- 言語障害 ○ 手足の麻痺 ○ 視野異常

「一過性脳虚血発作」の可能性

(脳梗塞の前触れ)

- 早朝に、頭痛を伴う手足のしびれが現れる

「脳腫瘍」の可能性